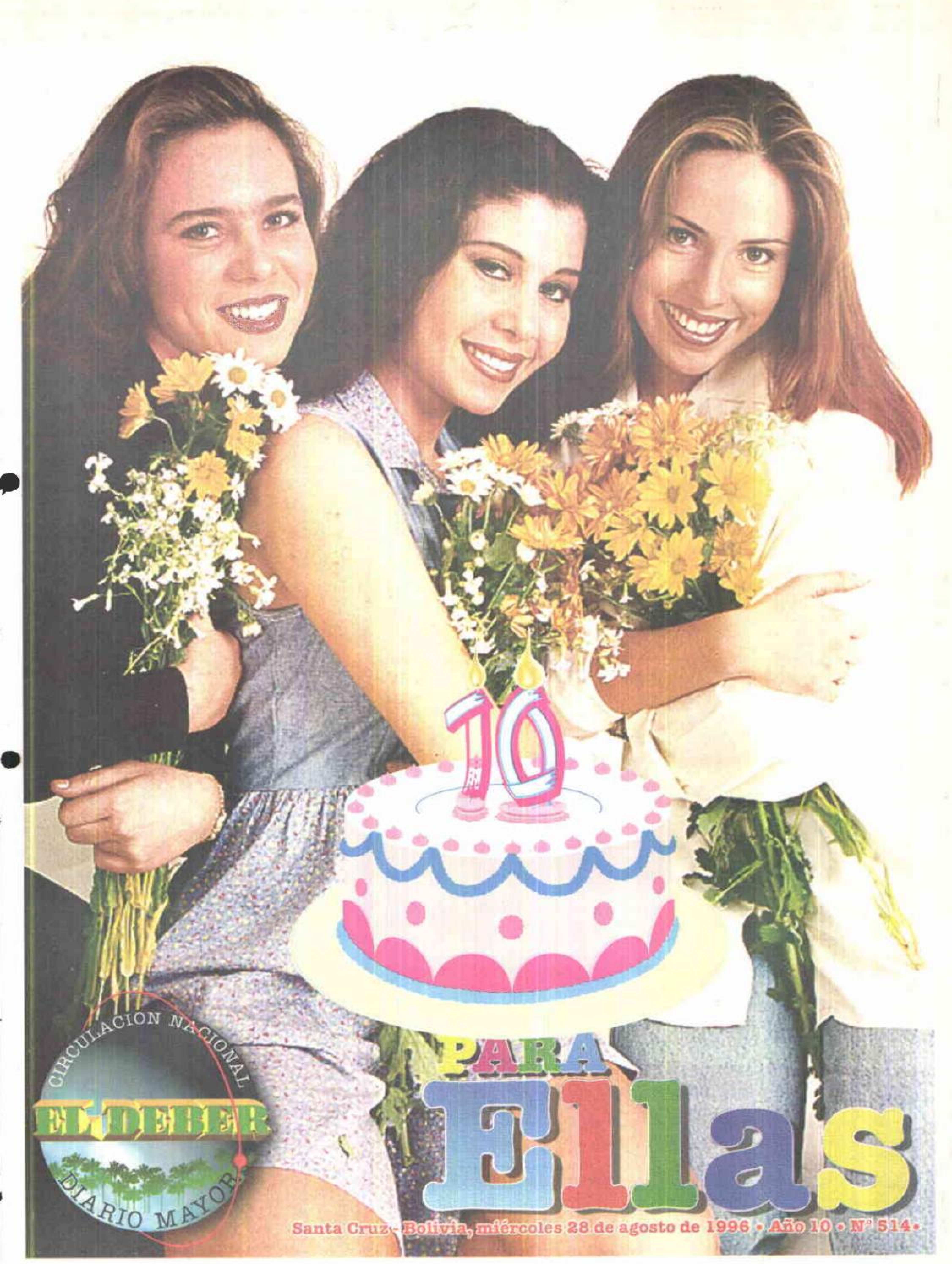

10
CIRCULACION NACIONAL
EL DEBER
DIARIO MAYOR
PARA
Ellas
Santa Cruz - Bolivia, miércoles 28 de agosto de 1996 • Año 10 • Nº 514•

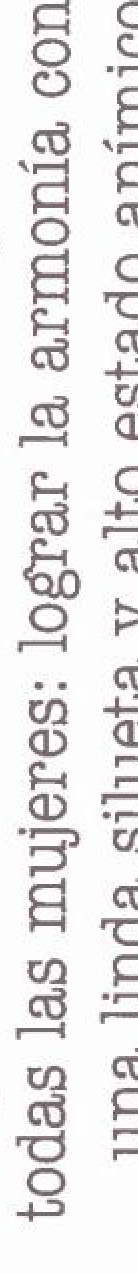
María Esther de Arce y Martha Alicia de Salvatierra

Inauguran las nuevas instalaciones de Impact Gym

Actualmente la vida cotidiana nos enfrenta con desafíos que con empeño y objetivos concretos nos llevan a conseguirlos, desde luego para la satisfacción personal.
Así piensan nuestras entrevistadas María Esther Paniagua de Arce y Martha Alicia Paniagua de Salvatierra, propietarias del Gimnasio "Impact Gym", un moderno centro de acondicionamiento físico, gimnasia, salud y belleza, con trayectoria de cuatro años.

LA NECESIDAD DE AMPLIAR LAS INSTALACIONES DE IMPACT GYM

La idea es ofrecer varias opciones dentro del área de la gimnasia modeladora, correctiva-máquinas de musculación, masaje-horno de bier-sauna y además asesoramiento psicológico.
Satisfacer la espectativa general de la mujer, colaborar con la parte estética, asesorar con conocimientos básicos de nutrición y sobre todo la dedicación especial de un gimnasio exclusivo y femenino.



PERSONAL CAPACITADO Y HORARIOS COMODOS

El grupo de instructoras cumple con los niveles de capacitación en las nuevas técnicas de gimnasia volcadas hacia el perfecto acondicionamiento físico.
María Esther recibió formación en nutrición, gimnasia jazz y ballet en Buenos Aires y São Paulo, siendo también la responsable de supervisar cada servicio que brinda el gimnasio y asimismo el trabajo de las instructoras en los diversos horarios.
La rutina de horarios empieza a partir de 6:30 de la mañana hasta 21 horas de la noche, buscando asimismo ser compatible con las actividades que desempeñan la ama de casa, funcionaria pública, ejecutiva y estudiantes de colegios, institutos y universidades.

EL OBJETIVO COMUN: LOGRAR LA ARMONIA CON UNA LINDA SILUETA Y ALTO ESTADO ANIMICO

"Esperamos contribuir a que nosotras las mujeres estemos en armonía con todas las exigencias actuales de estética y belleza, ya que negar lo innegable del ego femenino es absurdo...., lo sabemos todas.
Sobre todo queda la inmensa satisfacción de haber iniciado esta empresa, ahora con una nueva expectativa de modernidad y servicios, con el respaldo de muchos años de experiencia." Puntualizaron.
Al finalizar, las señoras de Impact Gym informaron que sus nuevas y modernas instalaciones están situadas en calle Suárez de Figueroa, Nº 466, con teléfono 369209.

NACER

Centro de Educación Pre Natal enseña que los padres no nacen, se hacen

Ani Vaca Diez y Vicki Gamberoni

psicólogas

Este es el primer centro de atención pre natal,que abrió sus puertas para brindar una preparación especializada a los futuros padres. El mismo que está a cargo de las licenciadas Ani Vaca Diez y Vicki Gamberoni, ambas psicólogas altamente capacitadas en la educación pre natal, que cuentan también con el apoyo de la fisioterapeuta Lic. Alicia Carbajal.

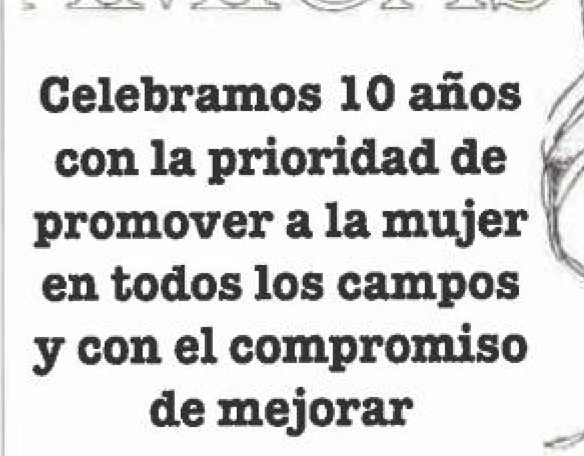
UN NUEVO ESPACIO PARA COMPARTIR LOS MOMENTOS IMPORTANTES DEL EMBARAZO

Nacer ofrece un espacio para compartir todas las emociones, fantasías, dudas y temores que surgen durante el embarazo.
Se trabaja con tres conceptos fundamentales - Miedo-Tensión-Dolor-ya que se parte del supuesto de que el miedo provoca tensión y ésta es la que provoca dolor. Para ello se dividen las clases en tres etapas:
•La primera parte se da información teórica referente al embarazo, parto y primeros cuidados del bebé. Porque estar bien informado le permite a la pareja embarazada estar preparados para poder tener una participación más activa durante ésta época.
•La segunda parte consiste en dinámicas grupales destinada a favorecer una mayor comprensión de la información recibida aclarando fantasías y temores.
•Se enseñan también ejercicios de armonización intrauterina para aumentar la comunicación de los padres con el bebé y técnicas de relajación y respiración.
Por otro lado, se realiza gimnasia adecuada para mujeres embarazadas, para aliviar las molestias comunes y para fortalecer los músculos que intervienen tanto en el embarazo como en el parto.
Nacer está abierto para todos los padres que quieran tener una vivencia de amor y comunicación durante el embarazo y una participación activa en el parto, ya sea normal o por cesárea, porque "los padres no nacen, se hacen."
Nacer les ayuda a los futuros padres a **NACER COMO PADRES** brindando la oportunidad de que sean protagonistas en la obra de arte más valiosa que cualquier ser humano pueda realizar: "crear un hijo".

CURSO PARA MAMAS ADOLESCENTES

Se inicia un nuevo curso destinados a las adolescentes, para ayudarlas y prepararlas en esta maravillosa experiencia de ser madres.
Nacer funciona en calle Manuel Ignacio Salvatierra, Nº 142, con teléfono 35-0234.





Celebramos 10 años con la prioridad de promover a la mujer en todos los campos y con el compromiso de mejorar

Parece que fue ayer , un 27 de agosto de 1986, cuando empezamos a circular como el pionero suplemento femenino **"Para Ellas..." del diario EL DEBER**, destinado en primera instancia a un público de mujeres jóvenes, adultas y de la tercera edad, tratando así de canalizar inquietudes y dando a conocer las trayectorias de las más activas participantes de las agrupaciones femeninas, e informando sobre los movimientos y cambios sociales que se han llevado a cabo durante estos últimos 10 años.

Hoy contamos 514 publicaciones que han salido a la luz pública, todos los miércoles, cumpliendo, asimismo, con un singular proyecto de apoyo al género, cuya pretensión, reafirmamos, es llegar a todos los sectores de nuestra sociedad colaborando de alguna manera en la lucha por la superación de la mujer y la mejoría de la familia toda.

Durante este tiempo venimos dando motivo para la reflexión y la toma de conciencia sobre los derechos de la mujer como ser pensante y soberano, debidamente reconocida dentro del accionar de la actual sociedad cosmopolita. Esperamos también seguir en el mismo camino, que cada día tengamos el contacto directo de la correspondencia, que nos lleguen más cartas, llamados teléfonicos y fax desde los barrios de la ciudad, de diferentes pueblos del país y de otras fronteras, porque así nos atreveremos a hacer cosas nuevas, a probar diferentes secciones, brindando información, entretenimiento, hasta otras formas de denunciar los hechos discriminatorios y todas las cosas que involucran a la mujer y su entorno.

Queremos mejorar mucho más como suplemento-revista. Para ello tomaremos en cuenta los puntos de vista de nuestras lectoras, sus opiniones en materia social y sus aportes importantísimos sobre belleza y moda, educación, familia, salud, voluntariado, civismo, política, y mucho más, sobre todo lo que puede servir de ayuda para el sector femenino que busca nuevas formas de superación.

Y como "regalo" por los **10 años del "Para Ellas..."**, esta temporada les brindaremos nuevas secciones, una destinada a aquellas que quieren opinar sobre la política y su accionar dentro de los partidos, y otra de orientación y análisis dentro del campo de la grafología, donde las lectoras tendrán la oportunidad de conocer un poco más sobre su personalidad.

También seguiremos hasta el final del año con nuestro concurso **"Haz de modelo"**, desde luego con el objetivo de sellar con broche de oro nuestro décimo aniversario, llevando adelante la selección mensual de fotografías de todas las muchachas que desean participar del sorteo final de un viaje al Caribe donado por American Airlines.

Brindemos entonces por diez años de entrega periodística y por muchísimos más que vendrán, **"de corazón a corazón"**, como anuncia un conocido programa de la televisión española, donde siempre queda claro que el trabajo que se realiza con amor y por una buena causa tendrá futuro asegurado.

¡Hasta el miércoles!







ESPERO SIEMPRE UN "24 DE SEPTIEMBRE"

Soledad Ribera de Nava

Día de mi tierra hermosa,
cuando mi corazón palpita más acelerado
porque llegó la fecha ansiada
acompañada de ruidosos cantos.

Llega la primavera, con todo su esplendor,
entrelazada con un sin par
24 de septiembre, día de Santa Cruz
que se viste de nutridos colores.

Contemplamos flores fraganciosas,
en los campos y plazas aledañas
que danzan al son del viento
y se oyen los cánticos encantadores de las aves.

Tierra bendita donde nací
encerrada con recuerdos inolvidables
donde todo brilla con alegría,
y se acaricia como un nuevo amanecer.

Mi Santa Cruz,
llena de aureolas en tu alrededor,
te contemplo con admiración,
porque me acoges con pasión.

Contemplo tu extensión acogedora,
donde mi corazón se acentó
sin puerta de salida,
porque allí nacieron raíces difícil de arrancar.

Bello día el 24 de septiembre,
te elevaré al cielo
para que perdures como una estrella
que alumbre nuestro caminar.

24 de septiembre, día de regocijo,
te abrazo con fervoroso saludo,
y te cantaré con sacrosanto amor
sin olvidar que estás presente
y decirte Salud con Paz y Unión.

TU VIDA EN MIS MANOS

Ivis Carmen Cuelo Espíndola

Tu pureza y belleza te caracterizan
siempre he admirado esa tu amplitud
que te pinta y marca de muchos colores
regalando vida por vastos rincones.

Tú me brindas todo sin pedirme nada
tú me das abrigo y me das frescura
al igual que brisa que rosa mi rostro
tus manos me rozan y me dan la vida.

Mi cuerpo es tuyo hasta cuando quieras
mi entrega a tus brazos es también total
porque tú decides si debo marcharme,
porque tú decides si debo esperar.

Agradezco ahora por darme la vida,
por darme matices que adornan los campos
por darme las flores de todos los días
la fuerza y motivo de mi inspiración.

También te agradezco por aquellos días
que sobre mi espalda derramas el agua
por el sol radiante que alumbra mi alma
y por el descanso de todas las noches.

Hoy quiero decirte que cuentes conmigo
porque sé que lloras siempre en silencio...
desde mi ventana veo tu belleza
y también tristeza,
y desde mi jardín todavía te admiro
"MADRE NATURALEZA"

\- - - -

Cuidemos lo poco que queda de nuestra naturaleza.

AMOR Y SOLEDADES

Roxana Terceros T.

Hoy quiero hablarte de amor y soledades,
de alegrías y tristezas
porque la vida es esa;
momentos dichosos y otros dolorosos.
Es semejante a una rosa:
bella, perfumada
pero con espinas que lastiman.

Hoy quiero hablarte de amor y soledades,
de encuentros y despedidas
porque la vida está hecha de etapas,
de caricias y puñaladas
de heridas y cicatrices
de vida y muerte.

Hoy quiero hablarte de amor y soledades,
de sueños y fantasías
de monstruos y ángeles
que se adueñan de mi alma
y penetran en la tuya.

Hoy quiero hablarte de amor y soledades.

Hoy quiero hablarte...
de tí y de mi.

GRACIAS !!

Rosario Núñez Mendía

GRACIAS!!
Por un nuevo amanecer, por los rayos del sol
por el viento y la lluvia, por un nuevo atardecer
GRACIAS!!
por la vida que nos diste, por las penas y alegrías
por el amor que sentiste al hacernos como tu
por cada flor, cada rosa, cada pedazo de tierra
por el agua cristalina, por tu bondad divina.
GRACIAS!!
por todas tus enseñanzas, por darnos una esperanza
y fe en el porvenir.
Por tu amor, tu amistad, por tu inmensa bondad
por darnos oportunidad que a ti podamos llegar
GRACIAS!!
Hoy te doy, por mi y todos los demás
por tu amor sin igual
pero gracias!! de verdad
por enseñarnos a amar.

TU NOMBRE

Mary Trujillo C.

Como dulce agonía
que alivia mi dolor
en las noches que no puedo
dar paz a mis pupilas
evoco tu nombre y aflora
en mi piel, tu recuerdo...
... y siento tu presencia,
en la suave brisa que abriga
mis heridas ...
y endulza mis penas.

Penas de mis sueños queridos
que se han quedado perdidas
en una lúgubre orilla del tiempo

Tu nombre está grabado
en el infinito...
está en el viento, que juega
lánguidamente con mis cabellos,
en las frías noches de soledad ..

Tu nombre está en el delirio de mi amor
tu nombre en mi corazón anida,
y aún pese a la distancia que nos separa
tu nombre sigue siendo el más bello
de todos; y la razón de seguir viviendo
para poder DECIRTELO!!!

Staff

Producción



Dirección:
Sonia Rivero de Saucedo
Coordinación:
Carmiña Fernandez de Saldaña

Portada: **Inés Antelo**
Vanessa Suárez
Olivia Diaman
Foto: **Pablo Manzoni**



Cuando la vida pende de un hilo

La tranquilidad, la sangre fría y ciertos conocimientos básicos de socorrismo pueden ser decisivos para salvar una vida

Cuando la vida de una persona corre peligro, la tranquilidad, la sangre fría y ciertos conocimientos básicos de socorrismo suelen ser decisivos para poder salvarlo.
El ahogamiento es una situación de extrema urgencia y la vida del accidentado depende de la rapidez con que se le preste auxilio. Los síntomas de ahogamiento son los siguientes: pérdida de conocimiento; ausencia de movimientos respiratorios; falta de pulso; dilatación de las pupilas
Si la persona respira, es preciso acostarle de lado, para evitar que aspire los vómitos.
Si no respira, es necesario practicarle respiración boca a boca. Para ello, es necesario seguir los siguientes consejos:
-- Procure quitar con el dedo todo lo que pudiera encontrarse en la boca.
-- Flexiónele la cabeza hacia atrás; de este modo, evitará la caída de la lengua que obstaculizaría el paso del aire hacia los pulmones.
-- Coja aire, tape la nariz del ahogado y aplique su boca sobre la suya, soplando con fuerza.
-- Compruebe si el tórax se distiende.
-- Deje la boca libre para que salga el aire. Realice esta operación unas 12 veces por minuto.
Si él no tuviera pulso, sin perder la calma practique la reanimación cardíaca de la forma siguiente:
-- Aplique las dos palmas de las manos, una sobre la otra, en medio del tórax, a unos 3 centímetros por encima del final del esternón.
-- Comprima el tórax con energía, ayudado por el peso de su cuerpo.
-- Realice esta operación unas 60 veces por minutos.
Se ha comprobado que las posibilidades de supervivencia son mayores en aquellos casos en que la reanimación respiratoria y cardíaca se hacen al mismo tiempo. Cada cinco compresiones cardíacas, se debe hacer una insuflación pulmonar. Para ello, es necesario que actúen dos socorristas a la vez.

UN CUERPO EXTRAÑO

La penetración de un cuerpo extraño en las vías respiratorias es una situación de extrema urgencia, ya que puede conducir a la asfixia. Por eso, es necesario tratar de extraerlo con rapidez y decisión.
Si se tratara de un niño pequeño, cójalo por los pies, poniéndolo boca abajo, asegurándose de que la boca esté bien abierta. En este momento dele unos golpes en la espalda. Nunca lo haga con la cabeza más alta que los pies, pues de este modo sólo contribuirá a que el cuerpo extraño penetre más profundamente en las vías respiratorias.
Si el niño fuera mayorcito, acuéstelo boca abajo, con la cabeza más baja que los pies y colocada de lado. Una vez en esta posición, dele unos golpes secos entre los omóplatos. Si ello no diera resultados, llame de inmediato a un servicio de urgencia y pida ambulancia donde se le pueda practicar la respiración artificial. Recuerde que en los casos de asfixia nunca se debe realizar la reanimación boca a boca, sino el método manual.

¡CUIDADO CON LA ELECTRICIDAD!

Si el accidentado está en contacto con una fuente de electricidad, debe tener en cuenta el consejo que dan todos los manuales de primeros auxilios: trate por todos los medios de salvar a la víctima, pero evite que su propia vida corra peligro.
Antes de retirarlo de la fuente de electricidad, siga los siguientes pasos:
-- Si el interruptor está a su alcance, corte la corriente de inmediato. Si no lo encontrara, no pierda tiempo buscándolo.
-- Separe al accidentado de la fuente de electricidad con un palo de madera o de plástico, que debe estar bien seco. También puede utilizar un trapo o una cuerda seca, tratando de enlazarlo. Nunca recurra a un paraguas: tiene elementos metálicos que son excelentes conductores de la electricidad.
-- Procure aislarse de la tierra colocando sus pies sobre un objeto seco y aislante, como un trozo de madera, una plancha de goma, una alfombra o una pila de diarios.
-- No utilices jamás objetos metálicos ni ponga los pies sobre un objeto mojado o que sea conductor de la electricidad.
-- Tenga en cuenta que en el momento que libere al accidentado de la fuente de electricidad puede sufrir una caída. Prepárese para sujetarlo y prestarle auxilio.
-- Si la persona estuviera en estado de shock, colóquelo en la misma posición que se utiliza para los casos de ahogamiento y practíquele la repiración artificial; si fuera necesario, hágale masaje cardiaco.

Clasina Kraan
EFE

(Continuará)

Las celebridades revelan: "Yo tengo una fantasía sexual"

En verdad, hasta los más destacados astros del cine y de la música guardan deseos íntimos (fantasías sexuales)... que a veces se hacen realidad.

•Jean-Claude Van Damme: "Sueño con una mujer que sea lo máximo como amante y cocinera. Todavía no la he encontrado, pero disfruto de la buena mesa en los restaurantes y los de la cama con mujeres más sensuales."

•Madonna: "Me excita ver dos hombres besándose, creo que ellos deberían mostrar su lado homosexual. Y también sueño hacer amor con otra mujer, mientras alguien nos observa. Todavía no he podido realizar esta fantasía."

•Julio Iglesias:" Me gustan las mujeres fuertes, siempre las enamoro cuando se cruzan por mi camino. Pero eso no significa que cambio de mujer como cambio de camisa. Creo que el sexo no es la cosa más importante de la vida, es que necesito siempre del calor de una mujer y de su desafío. Me gustan las inteligentes, no soporto aquellas superficiales, porque una relación solo puede durar algunas semanas o años si existe realmente profundidad."

•Alec Baldwin: "Durante mi adolescencia, pensaba llegar a Nueva York y encontrar una mujer abogada sensual y bien sucedida. Cuando llegué a Nueva York quedé encantado con la cantidad de mujeres interesantes y lindas. Pobre de mi fantasía tan limitada."

•Tina Turner: "Siempre soné encontrar un hombre como John Kennedy, la combinación perfecta de muchacho travieso con el hombre poderoso. Uno así sería mi aparcero ideal."

•Sting:"Mis fantasías con mujeres comenzaron temprano. Creo que ellas son superiores a los hombres en todos los sentidos, a pesar de pensar que sí existe una línea tenue entre el ser afeminado y esa fascinación por todo lo femenino. Yo ya ultrapasé esa barrera algunas veces, durante mi época de facultad en la Universidad de Warwich, ahora sigo otro estilo de vida."

•Al Pacino: "Tomemos el ejemplo de un escritor como Henry Miller, cuya obsesión por el sexo nunca disminuyó. O como Pablo Picasso, que a los 80 años todavía pintaba escenas eróticas. Creo que no existe nada más estimulante que eso. Adoro imaginar que todavía tengo mucho años para practicar el sexo".

•Dolly Parton: "Mis fantasía sexuales son muy, pero muy fuertes. Las personas creen que ya me acosté con todos los hombres que he trabajado en cine. Bueno, en verdad fui a la cama con algunos y con otros no pasó nada. También mentiría si dijera que no miro a los hombres con deseo, estoy casada pero no muerta!"

•Jessica Lange: "Rhett Butler, de la película "Lo que el viento se llevó", y Heathcliff, de "El castillo de los vientos aullantes", eran mis amantes calientes de mis fantasías. Estaba completamente enamorada de esos personajes románticos. Dos personalidades peligrosas que tenía obsesión por la muerte, entonces yo pensaba que el amor era una locura que valía la pena llegar hasta la muerte".

•Nicolas Cage: " Durante mucho tiempo sólo pensaba en hacer sexo, era mi fantasía y casi una obsesión. Era difícil porque no tenía mucho éxito con las mujeres. Mi suerte mejoró cuando me consagré como actor de cine, soñaba con amantes violentas que me transportaba hacia los límites del universo. Ahora solo quiero tranquilidad, una mujer estimulante y comprensiva. Actualmente estoy en busca de esa profesora".

•Rod Steward: "Pensaba en una fantasía muy especial durante mi época de soltero. Quería encontrar una mujer mayor, con un cuerpo fantástico y linda, en el mejor escenario de París. Una rareza que me haría faltar el aire, con una sonrisa seductora, alta, rubia, de piernas fantásticas. Una relación por demás erótica que duraba días y días... en la cama".

•Shirley MacLaine: "Siempre me sentía atraída por hombres fuertes, llenos de músculos. No me gustan los sujetos tranquilos y sensibles.
Me fascinan aquellos hombres que saben lo que quieren, que persiguen ideales con buen humor e inteligencia. Por todo eso, Robert Mitchum fue durante toda mi adolescencia mi amor perfecto".

•Glenn Close: "Mis fantasías cambiaron. Antes pensaba en transformarme en una máquina de hacer el amor para el hombre de mi vida. Actualmente lo que más me excita es aquella teoría inventada por Katherine Hepburn: amar un hombre, pero jamás casarse o vivir con él, lo máximo sería vivir un poco cerca de su casa."





Verduras... la mejor opción de alimento para la salud!

Hay que incluir las verduras en las comidas, porque esta gran familia del reino vegetal es la base de la nutrición moderna.

La mejor verdura es la que se "come con los ojos", cuanto más llamativos sus colores, mejor (!), porque contienen más substancias nutritivas, por ejemplo, las de color verde intenso, las anaranjadas y las rojas presentan más vitamina A y Beta Caroteno, como las zanahorias, las espinacas, los pimentones, ajíes, brócoli, tomates, lechuga,etc.

Tomates con relleno de arroz y queso



Ingredientes:

1 manojo de cebollita verde, 2 cucharas de margarina, 1 1/2 taza de arroz cocido, 1 taza de espinaca picadita, 1 taza de caldo de rés o de pollo (cubito maggy), 6 tomates grandes, 1 paquete de queso crema, 1/2 taza de queso rallado fino.

Preparación:

Pique la cebollita verde y fritela en la sartén con la mantequilla, agréguele el arroz, la espinaca y el caldo bien caliente, deje cocinar unos segundos, apague el fuego y deje reposar cinco minutos con tapa.

Corte las tapitas de los tomates y vacíelos. Pase la pulpa por un colador y póngalas a cocinar con el queso crema ya desmenuzado.

Ahora rellene los tomates con el arroz y el queso. Póngales de nuevo las tapitas, presionando un poco, vierta la salsa por encima y lleve al horno caliente por unos diez minutos.

Tallarines 10 años de "Para Ellas..."



Ingredientes:

1/2 kilo de tallarines, sal y pimienta a gusto, 2 tazas de crema de leche, 1 cucharilla de orégano, 3 cucharas de vodka (opcional), 1/4 kilo de jamón ahumado o lomito cortado en láminas y tiras finitas.

Preparación:

Cocine la pasta en agua salada hasta que esté al punto, al diente!

A parte, mezcle la crema de leche y el orégano en una sartén y caliente hasta que empiece a hervir. Déjelo a fuego lento 1 ó 2 minutos para que espese ligeramente, ahora agregue la pimienta, la sal, la carne ahumada picada y la vodka, que es opcional.

Escurra la pasta y sírvala caliente con la salsa preparada.

Puede variar substituyendo la carne ahumada con salmón ahumado, camarones u otros mariscos.

Torta helada crocante



Ingredientes

2 paquetes de galletas champaneras, 1 vaso de jugo de naranja, un chorrito de licor de naranjas o de cerezas, 1 taza de nueces bien picadas, 1 taza de azúcar para hacer caramelo, 2 litros de helado de crema, 1 barra de chocolate rallado fino.

Preparación:

Remoje las galletas con el jugo de naranjas y el licor. Reserve.

En una olla, derrita el azucar haciendo un caramelo espeso adicione las nueces molidas e inmediatamente esparsa sobre una superficie lisa, el mesón por ejemplo, previamente untado con mantequilla o margarina. Deje enfriar, desprenda el caramelo con nueces y con la ayuda de un rollo de madera muela todo bien fino. Luego eche ésta harina de caramelo con nueces con las galletas remojadas, mezclando todo muy bien, haciendo como una masa.

Ahora forre un molde con papel manteca o de aluminio ya engrasado con un poco de margarina y proceda a armar la torta: coloque una camada de masa de galletas y encima una camada de helado, hasta terminar con la masa de galletas. Cubrir con hilo plástico y finalmente llevar al freezer por seis horas, hasta congelar completamente.

Antes de servir, derrita el chocolate en baño-maría y deje enfriar.

Retire la torta helada del freezer, desmolde, retire su forro y sirva en una linda fuente adornada con el chocolate derretido y, si quiere algunas cerezas al licor.

Servilletas

Cómo lucir una mesa hermosa y a la vez elegante

Hay diversas formas de doblar una servilleta, lo que viene a ser el detalle de elegancia en una mesa. Lo ideal es usar una tela de caida fácil y firme, de lino por ejemplo, levemente almidonada. También hay a la venta diversos tipos de servilletas de papel que permiten la creación de bonitos arreglos. A continuación le damos algunas opciones:

•Sobre capas:

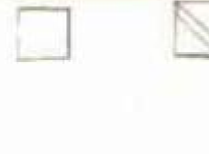
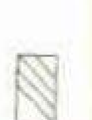





Una opción para guardar la servilleta de papel para la retirada del lápiz de boca

Divida la servilleta al medio por dos veces, colocandola en la posición de losangulo; ahora, doblela hacia abajo e invierta la posición; doble las puntas hacia arriba en diferentes alturas; finalmente doble las puntas laterales y coloque una pequeña servilleta de papel debajo, como indica la figura.

•Sobre:

Especial para servir boufet ,como un estuche para los cubiertos.

Doble la servilleta al medio para formar un cuadrado; separe una punta superior hacia la esquina abierta y doblela de manera diagonal dos veces. Finalmente, doble las laterales de la servilleta hacia atrás y coloque los cubiertos en ellas.

•Abanico:



Muchos pliegues que lucen mejor con telas o papeles de estampado floral.

Haga diversos pliegues en el sentido del largo de la servilleta. Doblela al medio, y amarre con un ramo de planta, tipo enredadera artificial o natural.

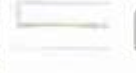
•Corbata:




Para el café de la mañana, en la mesa o charola.

Doble las cuatro puntas de la servilleta hacia el centro: doble al medio y después doble nuevamente al medio; tire una de las puntas del lado abierto hacia afuera; al final, doble las laterales hacia abajo y decore con otra servilleta de papel de otro color y textura.

•Brazo gitano:



Super práctico y rapido de doblar, combina con almuerzos.

Doble la servilleta al medio, formando un rectangulo; doble las puntas de uno de los lados hacia adentro; envuelva, como un rollo, la extremidad recta; y amarre la servilleta con un hilo de seda o cordón vegetal o cinta.

•Sombrero de Obispo:





Ideal para destacar bordados y nombres.

Doble la servilleta al medio, a lo diagonal, formando un triangulo.

Doble las puntas inferiores del triangulo hacia arriba, uniendolas hacia el centro.

•Doble las puntas laterales hacia abajo, de manera levemente diagonal.

Ellas
en actividad

Comité de Damas Rotary Club Grigotá lleva a cabo meritoria labor de ayuda social


Directorio del Comité de Damas Rotary Club Grigotá, en pleno.

•Invitan a su gran noche "Peña de Talentos" -6 de septiembre, en "Musical Palace"-

Con mucho entusiasmo las dinámicas señoras del Rotary Club Grigotá, están organizando una singular "Peña de Talentos" con el afán de recaudar fondos en beneficio de obras de apoyo social para los más necesitados de nuestra comunidad. Este gran evento de amistad y ayuda social se realizará el viernes 6 de septiembre, en las instalaciones del karaoke "Musical Palace", de la avenida Monseñor Rivero, Nº 260. Según la información brindada por las señoras Cynthia Bojanic y Carmen Rosa Chávez de Núñez, presidenta y secretaria general de la institución.

INTENSA ACTIVIDAD EN EL CAMPO DEL SERVICIO SOCIAL CON DIVERSOS PROGRAMAS DE APOYO AL HOSPITAL VIRGEN DE COTOCA

El Rotary Club Grigotá, lleva adelante diversos programas de actividades volcados al servicio social, dando asimismo apoyo al desarrollo en los diferentes sectores técnico y profesional de Santa Cruz. "Durante la gestión 1993-94 pusimos nuestra mirada llena de sentimientos de solidaridad humana al Hospital Virgen de Cotoca, al conocer su estado deplorable de funcionamiento, justamente allí donde acuden las personas más necesitadas de la zona. Fue así que vimos conveniente destinar toda la recaudación de fondos de ese año rotario para el equipamiento médico y dental del referido hospital.
En la pasada gestión 1994-95, no nos olvidamos de visitar constantemente al Hospital de Cotoca, a través de un Comité Interinstitucional y debido a las urgentes necesidades de este centro de atención a la salud. Es así que continuamos nuestra obra principalmente con la donación de material médico quirúrgico."

OTRA MANIFESTACION DE SOLIDARIDAD HUMANA

Ultimamente, en el periodo rotario que acaba de concluir, la familia rotaria del Club Grigotá, cuyo lema dice "Construyamos el futuro con amor y visión", tomaron en cuenta la preocupación con los enfermos infectocontagiosos que se encuentran en el mismo pabellón en el que se atienden a los niños recién nacidos. Por tal motivo, se pusieron en campaña para refaccionar el pabellón contiguo que cuenta con tres habitaciones, baño y cocina, y que se encontraba en desuso por su mal estado. Como resultado lograron plasmar una importante obra de ayuda social destinada a la comunidad toda de nuestro importante santuario.

NUEVA CAMPAÑA DEL ROTARY CLUB GRIGOTA

Dando continuidad a sus actividades de servicio social, también informaron que en la actual gestión están destinando la recaudación de sus eventos para la refacción del micro hospital de Tarumatú, localidad cerca a la Bélgica; y además tienen previsto llevar a cabo un ambicioso proyecto de atención a los niños fisurados, aquellos que nacieron con labios leporinos, y que consiste en formar un equipo multidisciplinario de médicos pediatras, cirujanos, psicólogos y fonoaudiólogos.
Para cumplir con su nuevo programa anual de ayuda social las señoras del Rotary Club Grigotá necesitan de la colaboración de la familia rotaria y de toda la gente sensible y solidaria con los más necesitados que deseen brindar un pequeño aporte participando de la gran "Peña de Talentos" el viernes 6 de septiembre.

Ellas opinan sobre política

Betty Tejada dinámica trayectoria en la política partidista

En este número celebramos 10 años de publicaciones del Suplemento "Para Ellas...", por tal motivo empezamos con un nuevo sector destinado a promover la mujer que está vinculada en la política, aquella que quiere opinar sobre el accionar y también el surgimiento de los partidos en Bolivia.
Queremos dar a conocer a las que desean proyectarse como fuerza pensante actualmente casi mayoritaria, con derecho a exigir un mayor porcentaje de participación femenina en los cargos públicos y, principalmente, en el Parlamento.
Nuestra primera invitada, Betty Tejada de Prada, es una de las pioneras en exigir más participación de la mujer en su partido ADN. Ella tiene mucho que decir sobre sus experiencias y su importante accionar en el campo de la política partidista de Santa Cruz.

•¿Qué consejos daría a las mujeres que buscan tener más participación en la política?

"Políticos somos todos los seres humanos. Las mujeres siempre hemos participado directamente en la vida pública a través de diversas instituciones, esto ya es participación política, pero ingresar a un partido político requiere de algo más que buena voluntad porque las reglas del juego son otras.
Las mujeres voluntariosas que siempre "están firmes" sin ningún rédito, le hacen daño al espacio de la mujer en los partidos. Por ello somos subestimadas. Osar y damos nuestro lugar son dos premisas importantes que sólo se consiguen teniendo la plena conciencia de nuestra participación nunca puede ni debe ser intrascendente."

•¿Qué opina del nuevo movimiento pro Partido Poder Femenino Boliviano?

"Las mujeres por naturaleza hemos sido protectoras de la vida, de la naturaleza, de la seguridad del mundo, por lo que no es de extrañar que en momentos en que la sociedad universal demanda una participación más efectiva y protectora en todos los campos, surjan también en el político, manifestaciones como el Poder Femenino Boliviano, buscando más que todo alternativas desarrollistas dentro de la equidad."

•"Como política de amplia trayectoria y experiencia, cuáles serían los principales obstáculos con que se enfrenta la mujer política de hoy?
"El principal obstáculo es una misma. Mientras que el hombre ingresa a los partidos con objetivos personales y colectivos muy claros, nosotras tenemos demasiados prejuicios, demasiados temores, somos muy vulnerables en nuestra dignidad que en la política es mellada a menudo y nos quedamos en esas cosas pequeñas, decepcionadas y tristes. Este estado mental femenino tiene que cambiar, porque el objetivo debe ser más importante que los pormenores."

•¿Qué futuro propiciaría en las elecciones venideras a los partidos nuevos o pequeños?
"Con las reformas, el poder político nacional tiende claramente a ser monopolio de los grandes, pero los grandes también fueron chicos y este fin de milenio demanda acciones, o sea, que el futuro de los nuevos o los chicos no está tanto en su tamaño, sino en las acciones que emprendan. El futuro será óptimo si sus aciertos son óptimos."

•¿Aceptaría participar en el nuevo movimiento pro "Partido Poder Femenino Boliviano"?
"El Poder femenino es una organización sobre la cual todas las mujeres debemos estar alertas y pendientes, porque el solo hecho de representarnos ya conlleva una tremenda responsabilidad que necesita apoyo, sugerencias y aliento. Además si aquí y en la China todos los partidos políticos sin excepción son patriarcales, me parece demasiado interesante que en Santa Cruz, ciudad donde el patriarcado es muy respetado y temido hayan mujeres que organicen un partido de matriarcas. ¿Por qué no?!!
Yo pertenezco a un partido hace veinte años y estoy inscrita en él hace doce. Gracias a mi trabajo, muchas veces controversial en ese partido es que hoy tengo el honor de ser entrevistada; por lo que ofrecería toda mi colaboración y la trasmisión de una experiencia invalorable siempre y cuando este movimiento permita en sus filas mujeres con identidad política reconocida."


Betty Tejada junto a sus hijas María Cecilia, María Nela y María Laura, herederas de su empuje y dinamismo como mujer política.





Natalia Correa de López

Lidia Marión de Hevia

El tocado ideal para una novia

Por: Mary Lizzie

Uno de los días más importantes en la vida de toda mujer es "El día de su boda".

Son muchos los preparativos que se tienen que hacer si queremos que nuestra boda sea como la soñamos.

El vestido, el tocado, el bouquet, el arreglo personal, son uno de los primeros aspectos a tomar en cuenta.

Es importante que visitemos a nuestra diseñadora y estilista para que con su asesoramiento podamos tener elecciones acertadas.

Una vez elegido el vestido es muy importante que podamos definir un lindo tocado, si visitamos a nuestra estilista con anticipación podremos recibir mayor ayuda.

Una novia precavida tiene que visitar a su estilista con la debida anticipación de manera tal que se puedan hacer algunas pruebas de maquillaje y peinado.

Viendo varias opciones de peinados, ayudan a ir definiendo el tocado ideal. Es muy importante la forma del rostro, y también el escote que lleva el vestido, para lograr la armonía deseada.

Muchas de las novias, desean llevar el tocado de flores naturales, otras lo prefieren artificial, cual sea la elección, lo importante es que vaya en combinación con el peinado y el vestido.

A su disposición tiene varios estilos de tocado, con la ayuda de su estilista defina cual es su mejor opción.



Lila Fernández de Vaca Pereira



Graciela Melgar de Careaga



Clareamiento en dientes vitales

En la actualidad, tener dientes blancos y bien cuidados transmite la impresión de higiene y buena apariencia, es por esto que la "Odontología moderna" contribuye de una forma importante en lo que se refiere a la estética personal.
El tratamiento estético dental más buscado es el blanqueamiento. Es posible comprar cremas dentales que prometen dejar los dientes blancos, pero lo que no podemos es tener seguridad de la eficacia de estos productos. Actualmente el tratamiento más efectivo para el clareamiento dental, es un tipo de gel químico (peróxido de carbamida), que es aplicado en consultorios dentales y actúa como un eficiente clareador de dientes oscurecidos.
Este tratamiento es realizado en función de la vitalidad o no, del elemento dental oscurecido (manchado), el blanqueamiento puede ser dividido, en VITAL (dientes vitales = sanos) y NO VITAL (dientes con tratamientos de conductos). En esta ocasión vamos a referirnos específicamente a los dientes vitales o sanos.
El gel, del cual se hizo referencia anteriormente, es inyectado en una moldura de plástico, hecha por los dentistas que tiene la forma de los dientes del paciente y solo después es colocado en la boca. De esta forma es posible seleccionar los dientes que se quiere clarear.
El blanqueamiento infelizmente, no es un tratamiento infalible, el suceso depende principalmente de la causa e intensidad de la alteración del color. Es poco eficiente para retirar manchas provocadas por medicamentos, como el antibiótico (tetraciclina), y en estos casos el efecto es temporario.

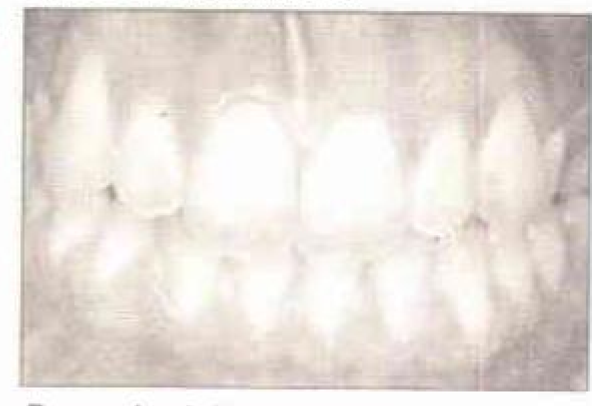
Causas del oscurecimiento:
Entre las causas del oscurecimiento de los dientes, podemos citar las siguientes:
•Manchas durante la calcificación de los dientes por causa de medicamentos antibióticos (tetraciclina), etc.
•Manchas después de la calcificación, provocados por la ingesta de té, café, mate, cigarro, bebidas y alimentos colorantes artificiales, caries, golpes, fracturas, etc.

Indicaciones
Es indicado para personas que no están satisfechas con el color original de sus dientes vitales, oscurecidos por la edad, manchados por malos hábitos (cigarro, café, etc.) o por soldaduras ortodoncias y dientes con fracturas.

Contraindicaciones:
No es indicado para persona con mucha sensibilidad o para aquellas que no tienen noción clara y lógica del tratamiento.
Con todo esto podemos concluir, que este tratamiento tiene una aplicación relativamente fácil, siendo que no son necesarias consultas frecuentes, ni desgastes de la estructura dental, proporcionando satisfacción inmediata al paciente, con un costo moderado.

Asesoramiento:
Dra. Sandra E. de Baldelomar
Cirujano Dentista Telf. 363006
Dra. Angela L. de Bustamante
Cirujano Dentista

Antes del tratamiento



Después del tratamiento



CONSEJOS PARA EL CEPILLADO DE DIENTES

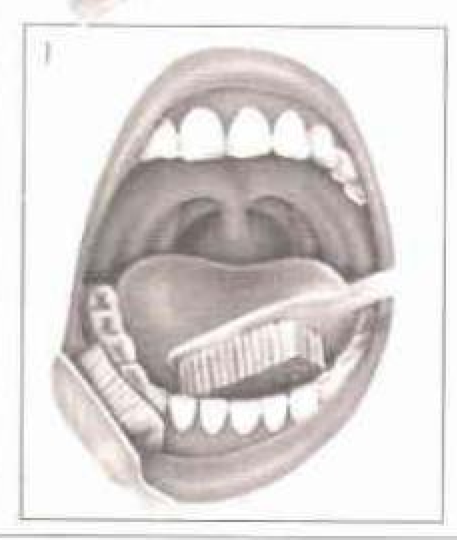
1. Cambie el cepillo cada dos o tres meses, ya que una vez que pasó ese tiempo el cepillo dental pierde su efectividad.
2. Es posible limpiar sólo uno o dos dientes al mismo tiempo, por eso, respete los pasos indicados para obtener un buen cepillado.
3. Cepille con movimientos cortos y suaves, pero con suficiente firmeza y recuerde que limpiar sólo las superficies bucales o linguales de la dentadura es insuficiente. La limpieza de las superficies interdentales es de capital importancia para la prevención de la enfermedad periodontal.
4. El cepillado necesita su tiempo para realizarse correctamente, por eso, dedíquele los minutos que sean necesarios.
5. Cepille sus dientes tres veces al día, prestando especial cuidado al cepillado nocturno de manera de tener la placa bacteriana bajo control.
6. Si sus encías sangran repetidamente al cepillarse, consulte a su odontólogo.

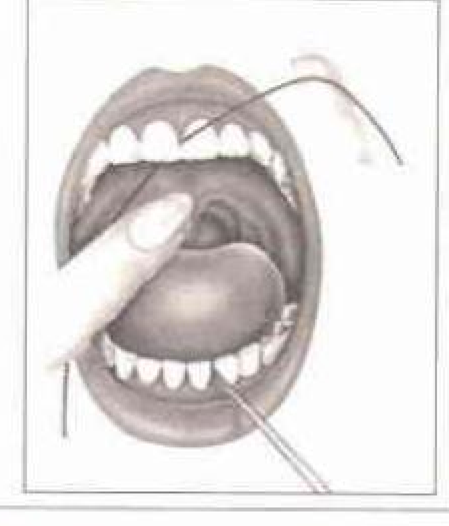
HIGIENE DENTAL

Esta ilustración representa las distintas fases de una buena higiene bucal, la más importante medida preventiva contra las caries.



1.- Utilice un buen dentrífico y cepillo de dientes
En cuanto a la composición del dentrífico existen dos elementos principales: el componente fluorado y el abrasivo: ambos forman el mejor equipo en materia terapéutica.
2.- Cepille sus dientes con un cepillo pequeño para poder llegar a todos los espacios de la boca. Realice movimientos circulares y frote los dientes por cada una de sus caras.
3.- Para limpiar los espacios interdentales, utilice hilo dental realizando suaves movimientos de vaivén. También se pueden usar palillos, tratando de no lesionar las encías.





Campaña contra el SIDA

EL CONDON FEMENINO "REALITY" UN EXITO EN SANTA CRUZ

El Condón Femenino Reality es una de las últimas novedades en preservativos que se presentan en las grandes ciudades como alternativa para prevenir los embarazos no deseados como también las enfermedades de transmisión sexual. Este preservativo, también llegó a nuestra ciudad hace aproximadamente dos meses, tiempo en el cual se ha elaborado la imagen del producto con todos sus elementos informativos para lanzarlo al mercado cruceño.

- Todas las farmacias de nuestra ciudad tienen a la venta el condón Reality.

Como en todo lanzamiento de producto, se empezó trabajando en lo referente a imagen, tomando en cuenta que Reality está dirigido a las mujeres que usan o no un método anticonceptivo y desean protección. Entre otras cosas se tomó en cuenta los atributos y beneficios del producto, como por ejemplo que está hecho de poliuretano, un material que tiene propiedades termoconductoras que hacen que el condón femenino tome calor inmediatamente se coloque; es anti-alérgico, es decir que puede ser usado por todas las mujeres; viene lubricado lo que facilita el acto sexual; se puede colocar hasta 8 horas antes de tener relaciones sin romper el ritmo del juego sexual y además otorga cierta independencia a la mujer, que se lo coloca ella misma y cuando lo requiere. Es importante recalcar que el condón femenino debe usarse una vez y luego desecharlo.

- Por lanzamiento del producto cada usuaria puede obtener un regalo al momento de entregar un cuestionario lleno que viene en la misma caja Reality.

Cada caja de Reality trae consigo un cuestionario que tiene la finalidad de recabar información acerca del uso y efectividad del condón femenino. Una vez llenado se puede canjear por un lindo regalo femenino en la calle Isabel la Católica No 810 donde se guardará confidencialidad y anonimato.
La eficacia del condón femenino Reality depende principalmente de su uso correcto, por lo que se puso especial énfasis en las instrucciones. Estas se detallan ampliamente, corroborando la información con dibujos, que contribuyen a una mayor comprensión. Las instrucciones han sido puestas a prueba con mujeres de diferentes edades y ocupaciones, con el fin de elaborarlas en un lenguaje sencillo y comprensible.
La imagen del empaque de Reality muestra a una mujer enmarcada en el símbolo del sexo femenino de color rosa, identificando que el producto es de uso exclusivo de la mujer, a esto acompañan los tonos delicados y femeninos como el amarillo claro, y el violeta. Estos elementos se repiten en todos los elementos de promoción de Reality.

- Mujeres de todo nivel social compran el novedoso Condón Femenino Reality

El precio de Reality oscila entre los 5 bolivianos la caja que contiene tres condones y un lubricante.
Reality está a la venta en todas las farmacias de nuestra ciudad y su aceptación ha sido bastante buena, tal es así que mujeres de la Villa lro. de Mayo, Plan Tres Mil y otras zonas populosas de Santa Cruz lo piden en las farmacias de sus barrios. Este movimiento nos dice del éxito del producto que es solicitado por mujeres de todos los niveles sociales.
Ahora la mujer de Santa Cruz tiene una nueva elección en preservativos: REALITY Condón Femenino.
Telefonos de referencia: 525031 - 529477

Hablemos de...



Miguel Solé clarividente



"El que tiene el don de la clarividencia puede ver cualquier cosa, en cualquier momento o lugar. Yo manejo las barajas del Tarot para leer la suerte; conozco los fundamentos de la cromoterapia y grafología."

"Nací con ese don y hace 20 años vivo de ésto. No soy un charlatán, sino un hombre que se cree conocedor de los fenómenos sobrenaturales." Afirmó el Sr. Miguel Solé, quien de manera gentil accedio a nuestra entrevista para hablar de su don paranormal, sobre sus predicciones de clarividente. Lo que sí sabemos es que todas las personas tiene cierta intuición sobrenatural, algunas más que otras, como en el caso de las mujeres que apenas con una mirada "adivinan" lo que pasa a su alrededor.

"PRIMERO LLEGUE A LA PAZ FUE COMO POR ARTE DE MAGIA"

"Cuando pensaba seguir viaje a Brasil, en tránsito por Bolivia me robaron todo mi dinero y mis documentos en La Paz. Entonces, tuve que quedarme un tiempo para solucionar el problema. Me quedé más de lo que pensaba, fue como por arte de magia, empecé a trabajar en los canales 2 y 21 entrevistando a políticos, tuve espacios en las radios Fides, Mundial, Panamericana, Doble Ocho, Infinita y Gigante de El Alto. En Santa Cruz estoy hace apenas dos meses, vine invitado a participar del programa televisivo que se difunde por el Canal 9, "Pensando en Ud", de Sandra Taborga.

Pienso probar la suerte un poco más, porque me gusta este clima y la forma de ser de su gente es muy parecida con la de mi tierra, además tengo la posibilidad de producir mi propio programa radial. Ya veremos."

LOS INICIOS CUANDO ERA APENAS UN NIÑO

El cuenta que empezó a tomar conciencia de su don cuando tenía ocho años de edad; a los 11 años le pasaban cosas bastante raras, volaban vasos, se doblaban los tenedores, adivinaba lo que pensaba la gente; a partir de los 13 años conoció a sus dos maestros espirituales; con 21 años aprendió recién a controlar sus poderes y su fuerza, fue en esa época cuando predijo la vida de 15 amigos en forma correcta.

SUS PREDICCIONES: ¿ACIERTO O COINCIDENCIA?

Durante nuestra entrevista, lo primero que hizo fue hablar de sus principales predicciones durante su estadía en La Paz, algunas de ellas bastante acertadas sobre la suerte de muchos políticos que disputaron las últimas elecciones municipales y generales.

No quiso dar nombres, "porque mi consulta es confidencial".

Comentó que colaboró y tuvo éxito en la búsqueda de una niña misteriosamente desaparecida; de igual manera consiguió pistas para encontrar autos robados, dijo que Max Fernandez sufrió un atentado con una bomba; que Santa Cruz sufrirá diversos sismos, algunos de grave intensidad; afirmó que Bill Clinton ganará las elecciones con poco margen de votos; y explicó que 1996 pasará a la historia como un año de muchas muertes.

¿QUIEN ES MIGUEL SOLE?

Un español nacido en Barcelona que se encuentra en Bolivia hace poco más de un año, tiene 33 años de edad, duerme muy poco, dos o tres horas por día, y ha recorrido medio mundo llegando hasta el Tibet. Estudió los primeros años de Medicina en su país natal, pero nunca pudo dejar de involucrarse con el más allá.

Un catalán que cree en Dios - yo soy católico desde que tuve una aparición de Jesucristo, jamás me olvidaré, dijo -, y que seguramente trae en sus venas la herencia mística e intuitiva de los gitanos. Es un amante de la filosofía y del estilo de vida del oriente lejano, donde se estudia más a fondo lo paranormal y quizás discípulo de un lama.

LA CLARIVIDENCIA: ¿CIENCIA O MEDIO DE GANARSE LA VIDA?

"El clarividente puede ver cualquier cosa, en cualquier momento o lugar. Yo manejo las barajas del Tarot para leer la suerte; conozco los fundamentos de la cromoterapia y de la grafología; para la limpieza de los hogares, para detectar entierros y hasta energías negativas utilizo péndulos, además de incienso, velas, hierbas, carbón, para limpiar todo lo negativo. Mi consulta cuesta alrededor de diez dólares y hasta puede ser gratuita, a depender del estado económico de las personas, porque lo cierto es que en este trabajo no se debe cobrar, no es un negocio ni un medio para ganarse la vida, algunas veces lo hago para comprar el material necesario."

GRAFOLOGIA: UNA NUEVA SECCION DEL "PARA ELLAS..."

Miguel Solé también accedio a colaborar con nuestro Suplemento haciéndose cargo de la nueva sección Grafología. Es así que las lectoras interesadas deben escribir una frase o simplemente su nombre completo o pseudónimo y enviarla en sobre cerrado al buzón "Para Ellas..." que se encuentra en el nuevo edificio del Diario EL DEBER, Av. El Trompillo esquina Av. San Aurelio.

Además, para realizar consultas particulares el clarividente Miguel Solé atiende a través del teléfono 36-3634.

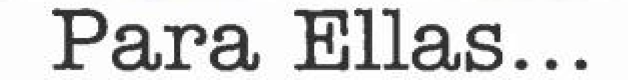


A fines de los 80, cuando trabajaba en la radio "Mata de Pera", en un pueblo cerca a Barcelona, España.

En pleno programa "Pensando en Ud", con Sandra Taborga







Horóscopo





ARIES

Reciba los buenos consejos de personas mayores, especialmente en lo que respecta a su situación conyugal. Existe marcada posibilidad de que un amor de pasado regrese y nuevamente sienta la misma pasión de antes... pero ahora debe darse cuenta que usted tiene una vida hecha, es casada y es mejor evitar cualquier triángulo amoroso.



TAURO

Sus enojos frecuentes y su mal genio pueden ser las mejores armas para destruir su relación amorosa!... que es lo que usted pretende. Es muy cieto que las nativas de este signo son un tanto inestables en el amor e indecisas, pero eso no significa que usted debe actuar con imadurez; más al contrario de una vez por todas estabilice su relación sentimental.



GEMINIS

Las ganas de trabajar que tiene se notarán mucho más en el transcurso de este mes y las oportunidades laborales estarán presentes por más de 37 días. Un miembro de su familia estará pasando por malos momentos económicos, si tiene oportunidad de brindarle su ayuda, no lo duce. Analice su situación sentimental antes de tomar una decisión.



CANCER

Una persona que le tiene mucha confianza le comentará un secreto... no la decepcione publicándolo o dando a conocer el mismo a otra persona. Es necesario que ingrese a nuevos círculos sociales, conozca a nuevas amistades y mejore su calidad de pensamientos e ideas. Cultívese profesionalmente. Entre sus pasatiempos favoritos estarán los arreglos florales.



LEO

Ustedes queridas amigas se caracterizan por ser orgullosas y firmes en sus decisiones, pero todo esto que no haga verse una mujer dura e indiferente a las situaciones de su hogar o negocio. Las solteras de este signo necesitan el estímulo de un buen amor para seguir adelante y conseguir triunfos al lado de su pareja.



VIRGO

Es necesario que guarde toda su energía afectiva, y pasión para un amor que llegará recién a fines de noviembre y con quien estará planificando su boda. Niñas de Libra deben tener cuidado cuando se encuentren en contacto con piscinas y lagunas. Reconozca las buenas oportunidades profesionales y no las deje pasar.



LIBRA

Su buen temperamento y la alegría contagiante que tiene será sus mejores armas y muchas puertas se le abrirán. Ustedes son de las personas que les gusta captar la atención de las que le rodean y si no consiguen esto se sienten muy frustradas, aprendan también a no ser siempre "el alma de la fiesta".



ESCORPION

De ninguna manera permita que establezcan comparaciones odiosas entre ustedes y su rival. Usted es una mujer que demuestra suficiente personalidad fuerte y así debe actuar. Nuevas pasiones estarán aflorando en el transcurso de esta semana y las mujeres viudas o divorciadas tendrán la oportunidad de encontrar a un nuevo amor.



SAGITARIO

Después de tanto luchar porque un amor no se aleje de usted, finalmente ha perdido... la amargura de saberse abandonada la aqueja?, pues no se sienta morir, más al contrario esos amores de 1991 y 1993 no eran de ninguna manera favorables para usted. Los amores verdaderos recién llegarán entre el segundo semestre de 1997 y primeros meses de 1998.



CAPRICORNIO

Los viajes cortos que realice los últimos días del mes de agosto estarán favorecidos, lo que si es aconsejables es que no se aleje por mucho tiempo de su punto de origen. Excelente semana para asistir a conferencias, exposición de pinturas y cualquier tipo de seminarios profesionales. El cultivarse intelectualmente la ayudará mucho.



ACUARIO

Cumpla con sus compromisos económicos. En una próxima reunión que haga con sus amigos (as), usted encontrará a la persona ideal que andaba buscando y un compromiso matrimonial no se descarta antes de fin de año. Mejore la calidad y fachada de su casa u oficina. Profesionales dedicadas a la medicina estarán beneficiadas.



PISCIS

Resolverá definitivamente muchos de sus problemas familiares. Excelente ciclo para las modelos y para las que tienen algún atelier de costura. Sea más generosa con sus hermanos(as) menores. Si conoce a un hombre de Sagitario, es sugerible que evite cualquier relación sentimental, caso contrario los desengaños que sufra en corto tiempo la afectarán de sobremanera.

VIRGO NO AL FUEGO DEL AMOR

El amor es lo máximo o lo mínimo.
Por amor nos convertimos en las personas más generosas del mundo o en las más sórdidas. El amor, es ante todo y sobre todo un rompimiento, un situarnos fuera de ese término medio que VIRGO quiere, anhela, busca a través de toda su actuación en su vida.

Para VIRGO el amor es algo que hay que controlar, que debe de regirse por ciertas reglas; y es esto precisamente lo que nadie logra hacer con el amor.

Las nativas de este signo no permiten que sus sentimientos lleguen a la exaltación, no se precipitan a ese torbellino de pasión.

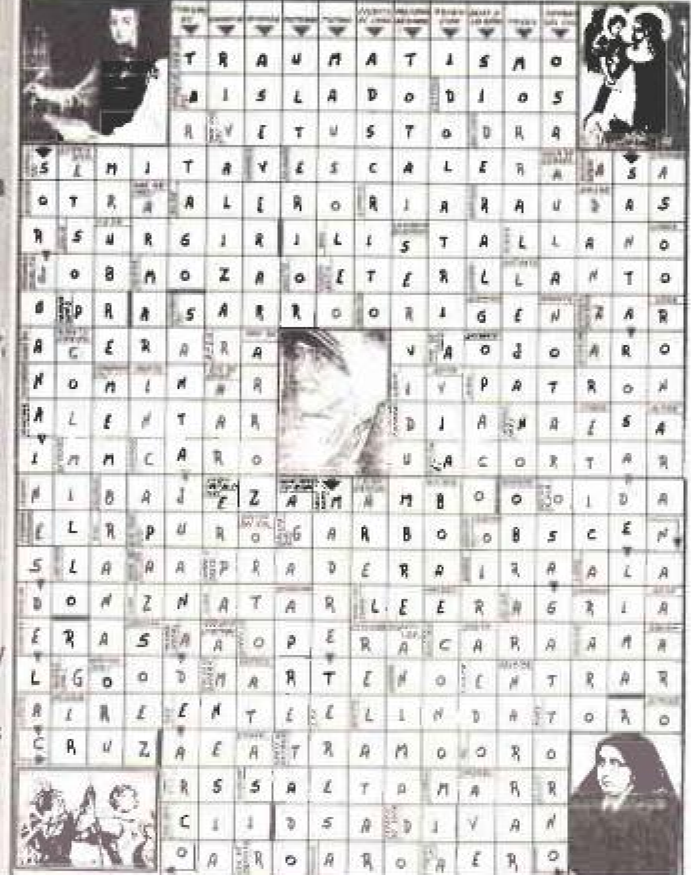
Sus sentimientos están, por lo general, dotados de una gran dosis de fuerza, de un cierto idealismo y desprovistos, en la mayor parte de las veces, de emoción. Aman de una manera limpia, como si todo naciera de un orden, de un control que no debe romperse.

No es que sea la nativa que pueda simbolizar, ni muchísimo menos eso que denominamos amor platónico. VIRGO quiere sencillamente hallar un término medio adecuado, justo, entre sentimiento y sexo, entre instinto e idea y claro está que en la mayor parte de los casos llega a conseguirlo.

Lo que buscan es un amor con sentimientos y sexualidad perfectamente controlados, supeditados al sentido común y a costumbres que serán sanas y eficaces para una buena relación.



SOLUCION AL ANTERIOR NUMERO DE CRUCI - ELLAS



Cruci - ellas... 61

PELECHO · PROTEGER · GASTADA · PLATA · ALCALDIDE DEL DITA · BIJA · HALAR · CÓLERA · CAIMÁN · BESO

INVEROSÍMIL
SUPONER · OSMIO
CARTA · HOMBRE AFEMINADO · 200 ROM.
FINGIDA · EMBUSTE · DE LA CIUDAD · AMARRADO · PARTE DE LA MANO · RAÍDO · CONDIMENTO · PLANTIGRADO
FIRMAMENTO · PORFÍA · DOCTORA · ARROYO · MALLA · A GRAN DISTANCIA · OSMIO
VENCER · VAPOR · ALUMINIO · GANADO · DELTA · TACAÑO
SEÑORA · EMERGE · ACEITE INGL. · TELA FUERTE · BURRO INV. · NOBELIO ARGÓN · ANILLO
VIL · PESADUMBRE · COMER INGL. · PAPAGAYO · ERBIO
IDEM · EXTRAÑAS · VIVIENDAS INV. · NÍQUEL · 12 MESES
ANTORCHA · FIN · OCCIDENTE · AMO · HOMBRE CRUEL
CINC · NORTE · HOMBRE FEMENINO · ETA · SUPLICAR · HELADO · PATRULLAR · RENIO
CONFUSIÓN · REUNO EN GRUPO · VOCALES · DIOSA · ÉPOCA · RÍO DE BOLIVIA INV. · ESCUCHA
MERCURIO · COGER · POBL. DE S. CRUZ · AHORA · DESAFIAR · LAVATIVA · TARDÓN
BÓVIDO SALVAJE · NONA · TODAVÍA INV. · ETA · DE LA INDIA · NORTE
INTELIGENCIA ETERNA · RÍO DE SUIZA · MUJER DEL REY · BARCO DE LUJO · ZARPA INV. · ESTAÑO · 24 HORAS · PROMECIO
ARRIBA INGL. · MUNDO · BORO · TURNO · MUJER NOBLE · MALEZA · GAJO · ALABAR
ÁTOMO · REMEDIAR · ENDECHA · PARECIDO · COMER INV. · CUEVA · RÍO DE ITALIA · LISTA
SANTO · ACTINIO · SODIO · JOTA · HOMBRE FEMENINO · LA LEPRA · CASA SIN TECHO · ELOGIAR · NATURAL · BOGA
LADO · ACTOR · CORAJE
CANJE INV. · ALQUITRÁN · SENO · MALVADA INV. · BARROS
PETREA · ENFERMD. FACIAL · ARAR
PÁRRAFO · DENOTA DOLOR · ORO
MES · AREA

Sof. Jesús Severich A.

Mayra de González y Margarita de Quintana

Representantes de Maybelline



Mayra de González, Margarita de Quintana y Ana Paula de Antelo, durante su visita a "Para Ellas..."

En compañía de Ana Paula Díaz de Antelo, directora de Aromas SRL, visitaron nuestras oficinas las señoras Mayra de González y Margarita de Quintana, gerente general y gerente de capacitación de Cosméticos Maybelline para toda Latinoamérica. La primera es natural de Nicaragua y la segunda de Guatemala, pero ambas llevan adelante todo lo que significa la promoción, venta y actualización de los famosos productos Maybelline de Estados Unidos.

PRIMERA VEZ EN BOLIVIA Y... CON MIEDO DE LLEGAR A LA PAZ

"Tenemos miedo de la altura". Así nos dijeron en confidencia las representantes de Maybelline, quienes juntamente con Ana Paula de Antelo tienen que viajar a la capital del país con el objetivo de inaugurar y formalizar nuevos puestos de ventas de cosméticos masivos, desde luego bajo la distribución de la nuevísima empresa "AROMAS SRL".

¿ QUE ES AROMAS SRL? LA PRIMERA DISTRIBUIDORA DE PERFUMES Y COSMETICOS A NIVEL NACIONAL

Se trata de un nuevo emprendimiento, una compañía distribuidora de perfumes y cosméticos, conformada con capitales nacionales y extranjeros, a cargo de los esposos Remer Antelo y Ana Paula de Antelo, gente con amplia experiencia en el rubro.

"Es así que a partir de hoy, Aromas SRL se inaugura con instalaciones propias en Av. 26 de Febrero esquina Julio Salmón, Edf. Teresita, con teléfono 53-2621.

Desde ahora tenemos el reto de incursionar en el campo de la venta al por mayor, trabajando en la distribución y comercialización para toda Bolivia de importantes firmas reconocidas mundialmente como Maybelline, Sanofi, Sodepac, Yves Saint Laurent, Van Cleef y Arpels, Oscar de la Renta, Roger y Gallet, Carolina Herrera, Paco Rabane, Antonio Puig y Christian Dior."

MAYBELLINE: PIONERA EN LA COSMETICA DESDE 1915

"Esta empresa que es la primera en ventas de cosméticos para los ojos (los famosos rimel y delineador a prueba de agua) y la segunda a nivel de marca (cosméticos de tratamiento) en Estados Unidos nació de una gran idea empresarial de Mr. Thomas I. Wilfians. El creó la moda de los lápices de cejas, los delineadores y el color de sombras, en una época donde la apariencia de la mujer no se tomaba en cuenta.

Fue genial como empresario y su espíritu incansable y emprendedor desarrolló una combinación de productos que cambió el concepto de belleza para siempre."

Explicaron. "La fábrica Maybelline está situada en Litle Rock, capital de Arkansas, y continúa creciendo en espacio y como líder en ventas, siendo que actualmente hace parte de Plough Export Inc. de Menphis, con el más moderno procedimiento de producción en el mundo de los cosméticos, al día con la creación de nuevos productos, envases, promoción publicitaria, ampliación de mercados y conceptos de ventas."

MAYBELLINE EN BOLIVIA NUEVAS PROMOCIONES PARA LA MUJER A PARTIR DEL 15 DE SEPTIEMBRE

"Durante mucho tiempo esta marca fue comercializada de manera informal en los mercados y tiendas. Ahora que AROMAS obtiene la representanción exclusiva de Maybelline para Bolivia se comienza a trabajar de otra manera, con el objetivo de jerarquizar la imagen de ésta línea, ubicándola en el lugar de categoría que le corresponde, pero con el mismo costo!" Dio a conocer Ana Paula de Antelo.

"Pronto presentaremos una nueva forma de venta en los puestos de venta, centros comerciales, perfumerías, tiendas y farmacias, con una mejor exposición de los productos Maybelline, donde la consumidora tendrá más facilidad para escoger, esto según cada tipo de piel y necesidades de tratamientos y de maquillaje.

Algo nuevo para Latinoamérica, en materia de estrategia de ventas y de apoyo a la consumidora de productos de belleza."

•Hoy realizan el lanzamiento de la nueva línea "Great"

•Y la presentación de "Aromas SRL" La primera distribuidora nacional de perfumes y cosméticos al por mayor

La línea Great, "estrellas" de la nueva temporada Maybelline



- Rimel con vitamina B5 que fortalece las pestañas
- Delineador, grandiosas líneas, con hasta 10 horas de impecable maquillaje
- Esmalte de uñas, con secado ultra rápido de dos minutos.
- Lápiz de boca de larga duración, con un sistema de acondicionamiento triple y nutrición. Dura más de ocho horas inclusive con besos.

10 años "Para Ellas..."

Concurso "Haz de modelo" Para nuestros temas de moda

Gane un fabuloso viaje al Caribe con el auspicio de American Airlines







Juana Gutiérrez Sánchez

Nuestro objetivo

La participación de nuestras jóvenes lectoras en el hermoso concurso "Gane un fabuloso viaje al Caribe", con el auspicio de American Airlines. **Además de nuevas portadas "Para Ellas..."**

Procedimiento

Cada semana publicaremos las mejores fotografías enviadas por nuestras jóvenes lectoras, y luego seleccionaremos al azar una chica por mes. Al término del concurso, las 12 finalistas estarán habilitadas para el sorteo del viaje al Caribe y además serán premiadas con una sesión fotográfica con Pablo Manzoni.

Si quieres participar...

Envía lo más pronto posible un sobre cerrado con tu mejor foto reciente, incluyendo tu nombre completo, dirección y teléfono, destinado a la sección **"Haz de modelo..."- Diario El DEBER**, segundo anillo Esq. Av. San Aurelio